







## **Impressum**

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: contact@SaageMedia.com  
Web: www.SaageMedia.com  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH

Veröffentlichung: 02.2025

Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH

ISBN-Softcover (de): 978-3-384-53021-9

ISBN-Ebook (de): 978-3-384-53022-6

## **Rechtliches / Hinweise**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen medizinischen Informationen, Behandlungsmethoden und Erste-Hilfe-Anweisungen wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch keinesfalls die Behandlung durch ausgebildetes medizinisches Fachpersonal. In Notfällen ist, wann immer möglich, professionelle medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die beschriebenen Überlebenstechniken, Heilmethoden und medizinischen Maßnahmen können in der Praxis von den Darstellungen abweichen und bergen inhärente Risiken. Die Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die aus der Anwendung der beschriebenen Methoden resultieren, ist ausgeschlossen. Die vorgestellten Heilpflanzen und deren Anwendungen wurden gewissenhaft recherchiert, dennoch kann keine Garantie für die korrekte Identifikation und sichere Verwendung gegeben werden. Verwechslungen mit giftigen Pflanzen sind möglich und können lebensgefährlich sein. Dieses Werk versteht sich als Ratgeber für extreme Notsituationen, in denen keine professionelle medizinische Versorgung verfügbar ist. Es ist ausdrücklich kein Ersatz für eine fundierte medizinische Ausbildung oder ärztliche Behandlung. Alle genannten Medikamente, Heilmittel und medizinischen Geräte können rechtlichen Beschränkungen unterliegen. Die Beschaffung und Anwendung muss unter Beachtung der jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen erfolgen.

Bendis Saage

# **Survival Medizin & Notfallmedizin: Outdoor und Survival Medizin für Krisenzeiten**

## **Der praktische Ratgeber für Erste Hilfe Outdoor, Katastrophenmedizin und Überleben ohne Arzt - Mit Bush Craft Erste Hilfe und Wildnisheilkunde**

104 Quellen  
44 Diagramme  
99 Bilder  
7 Illustrationen

© 2025 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

In einer Welt voller unvorhersehbarer Ereignisse kann medizinisches Wissen über Leben und Tod entscheiden. Was tun, wenn professionelle Hilfe nicht erreichbar ist? Dieses Fachbuch vermittelt fundierte Kenntnisse der Notfall- und Wildnismedizin - von lebensrettenden Sofortmaßnahmen bis zur Nutzung natürlicher Heilmittel. Die praxisnahen Anleitungen befähigen Sie, in Krisensituationen, beim Outdoor-Sport oder in der Wildnis medizinische Grundversorgung zu leisten. Lernen Sie bewährte Techniken der Wundversorgung, natürliche Schmerzbehandlung und den Umgang mit typischen Outdoor-Verletzungen. Das strukturierte Nachschlagewerk verbindet moderne Notfallmedizin mit traditioneller Heilkunde und vermittelt überlebenswichtiges Wissen für Extremsituationen. Bereiten Sie sich jetzt auf medizinische Herausforderungen abseits der Zivilisation vor - denn im Ernstfall zählt jede Minute.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

### **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Team

- [www.SaageBooks.com/de](http://www.SaageBooks.com/de)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

## Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website

Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/survival\\_medizin-bonus-WQB8Y6](http://www.SaageBooks.com/de/survival_medizin-bonus-WQB8Y6)



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Notfallmedizinische Grundversorgung
  - 1. 1 Lebensrettende Sofortmaßnahmen
    - Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage
    - Herz-Lungen-Wiederbelebung
    - Starke Blutungen stillen
  - 1. 2 Wundversorgung im Gelände
    - Reinigung und Desinfektion
    - Verbandtechniken mit Naturmaterialien
    - Schienen und Ruhigstellen
  - 1. 3 Schmerzbehandlung ohne Medikamente
    - Naturheilkundliche Methoden
    - Kälte- und Wärmeanwendungen
    - Druckpunkttechniken

- 2. Wildnismedizin und Naturheilkunde
  - 2. 1 Heilpflanzen und Naturapotheke
    - Wundheilende Pflanzen
    - Schmerzlindernde Kräuter
    - Heilsame Rinden und Wurzeln
  - 2. 2 Natürliche Behandlungsmethoden
    - Umschläge und Wickel
    - Heilerde und Lehmanwendungen
    - Pflanzliche Aufgüsse
  - 2. 3 Improvisierte Heilmittel
    - Tinkturen herstellen
    - Salben und Pasten
    - Heilpflanzenauszüge

- 3. Überlebensmedizin bei Extremsituationen
  - 3. 1 Unterkühlung und Erfrierungen
    - Wärmeerhaltung
    - Wiedererwärmungstechniken
    - Schutz vor Kälteschäden
  - 3. 2 Hitzebedingte Notfälle
    - Sonnenstich und Hitzschlag
    - Dehydrierung vorbeugen
    - Kreislaufstabilisierung
  - 3. 3 Vergiftungen und Verätzungen
    - Giftige Pflanzen erkennen
    - Erste Maßnahmen
    - Entgiftungsmethoden

- 4. Katastrophenmedizinische Versorgung
  - 4. 1 Verletzungsmanagement
    - Knochenbrüche behandeln
    - Verbrennungen versorgen
    - Stichwunden behandeln
  - 4. 2 Infektionskontrolle
    - Hygienemaßnahmen
    - Wundinfektionen vermeiden
    - Sterilisation von Hilfsmitteln
  - 4. 3 Bevorratung und Ausrustung
    - Medizinische Grundausstattung
    - Haltbare Medikamente
    - Improvisierte Hilfsmittel

- 5. Outdoor Medizin und Prävention
  - 5. 1 Vorsorgemaßnahmen
    - Gesundheitsvorsorge
    - Belastungsanpassung
    - Immunsystemstärkung
  - 5. 2 Gefahrenerkennung
    - Wetterbedingte Risiken
    - Gefährliche Tiere
  - 5. 3 Selbstschutzmaßnahmen
    - Körperliche Vorbereitung
    - Ausrüstungspflege
    - Verhaltensregeln
  - Quellen
  - Bild-Quellen

# 1. Notfallmedizinische Grundversorgung

 as tun, wenn medizinische Hilfe nicht in wenigen Minuten verfügbar ist? In Krisensituationen und abgelegenen Gebieten können bereits grundlegende Kenntnisse der Notfallversorgung Leben retten. Die richtigen Handgriffe und Techniken ermöglichen es, auch mit begrenzten Mitteln effektiv erste Hilfe zu leisten. Dieses Kapitel vermittelt essenzielle Fähigkeiten für die medizinische Erstversorgung unter erschwerten Bedingungen. Wer diese Grundlagen beherrscht, kann in kritischen Momenten besonnen handeln - wenn jede Minute zählt.



## 1. 1 Lebensrettende Sofortmaßnahmen



lebensbedrohliche Notfälle erfordern schnelles, überlegtes Handeln. Dieses Kapitel behandelt die wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen bei Bewusstlosigkeit, Herz-Kreislauf-Stillstand und starken Blutungen. Die hier beschriebenen Techniken sind essenziell, um in Krisensituationen effektiv Hilfe leisten zu können, bis professionelle Rettungskräfte eintreffen. Unwissenheit kann fatale Folgen haben – lernen Sie jetzt, Leben zu retten.

*Kontinuierliche Übung und regelmäßiges Auffrischen von Erste-Hilfe-Kenntnissen, insbesondere der stabilen Seitenlage, HLW und Blutstillung, sind entscheidend für effektives Handeln im Notfall.*

## Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage



Bewusstlosigkeit tritt ein, wenn eine Person nicht auf äußere Reize reagiert [s1]. Sie ist als medizinischer Notfall einzustufen und kann verschiedene Ursachen haben, etwa Krankheiten, Verletzungen, Drogenkonsum oder Ersticken [s1]. Bei Bewusstlosigkeit ist die regelmäßige Überprüfung der Atmung und des Pulses entscheidend [s1]. Handelt es sich um einen Bewusstlosen, der atmet, sollte die stabile Seitenlage (auch Recovery Position) eingenommen werden, um die Atemwege freizuhalten und das Erstickungsrisiko zu minimieren [s2] [s3]. Dies gilt insbesondere für Personen mit reduziertem Bewusstseinsgrad, um

Atemwegsobstruktionen und Aspiration zu verhindern [s2]. Sollte der Bewusstlose etwa durch einen Anfall in diesen Zustand geraten sein, bietet die stabile Seitenlage ebenfalls Schutz vor Aspiration [s4]. Allerdings ist bei Verdacht auf eine Wirbelsäulenverletzung von einer Lagerungsveränderung abzusehen, solange die Atmung vorhanden ist [s1]. Bei Herzstillstand ist die stabile Seitenlage nicht anzuwenden, da sie die Erkennung des Stillstands erschwert [s2]. Die korrekte Ausführung der stabilen Seitenlage kann durch gezieltes Training, wie etwa einer dreitägigen Erste-Hilfe-Ausbildung, signifikant verbessert werden [s5]. Studien zeigen, dass nach einem solchen Training die Erfolgsquote von 1% auf 74% steigt und dieser Wert auch nach vier



*Atemwegsobstruktion* <sup>[i1]</sup>



*Erste-Hilfe-Ausbildung* <sup>[i2]</sup>

Monaten noch nahezu konstant bleibt [s5]. Kinder ab sieben Jahren sind in der Lage, die stabile Seitenlage zu erlernen und anzuwenden, was ihr soziales Verantwortungsbewusstsein und Empathie fördert [s5] [s6]. Auch wenn sie in Testsituationen zögern, zeigen Kinder in realen Notfallsituationen oft die korrekte Anwendung erlernter Erste-Hilfe-Maßnahmen, einschließlich der stabilen Seitenlage [s6]. Die Positionierung des Patienten sollte stets unter Berücksichtigung der individuellen Situation und der Notwendigkeit einer kontinuierlichen Überwachung von Atmung und Bewusstsein erfolgen [s2]. Es ist wichtig zu beachten, dass die wissenschaftliche Evidenz zur stabilen Seitenlage begrenzt ist und die aktuellen Empfehlungen auf einer schwachen Beweislage basieren [s2].



*Herzstillstand* [i3]

## Gut zu wissen

### **Atemwegsobstruktionen**

Atemwegsobstruktionen können in Survival-Situationen lebensbedrohlich sein. Sie können durch Fremdkörper, Schwellungen oder Flüssigkeiten verursacht werden und erfordern schnelles Handeln, um die Atmung wiederherzustellen.

### **Bewusstlosigkeit**

In einer Survival-Situation kann Bewusstlosigkeit durch verschiedene Faktoren wie Unterkühlung, Dehydrierung, Kopfverletzungen oder Vergiftungen auftreten. Die schnelle Beurteilung der Situation und die Einleitung geeigneter Maßnahmen sind überlebenswichtig.

### **Recovery Position**

Die Recovery Position (stabile Seitenlage) ist in Survival-Situationen essenziell, um bei Bewusstlosen die Atmung zu sichern und Erstickungsgefahr zu minimieren, besonders in abgelegenen Gebieten ohne schnelle medizinische Versorgung.

### **Wirbelsäulenverletzung**

Bei Verdacht auf eine Wirbelsäulenverletzung in einer Survival-Situation sollte die Person möglichst nicht bewegt werden, um weitere Schäden zu vermeiden. Stabilisierung und professionelle Hilfe sind unerlässlich.